Психологические игры и упражнения для детей дошкольного возраста

Педагог-психолог
Горбатенко Н.В.

Игры, направленные на повышение самооценки

«За что меня любит мама»

Цель: повышение значимости ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

«Я – лев»

Цель: повышение у детей уверенности в себе.

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Андрей». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

«Клеевой дождик»

Цель: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки. «Ребята, вы любите играть под тёплым летним дождём? Пока мы с вами разговаривали, пошёл ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять».

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

Игры, направленные на снижение агрессивности детей

«Злая кошка»

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч - это «волшебный круг», в котором будут совершаться превращения.

Ребёнок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (например, хлопок в ладоши, звон колокольчика, звук свистка) превращается в злющую - презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…»- и ребёнок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребёнок и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. Категорическое правило: не дотрагиваться друг друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкают друг друга. Прикасаться друг к другу тоже нельзя.

«Каратист»

Игра направлена на снятие физической агрессии.

Как и в предыдущей игре, дети стоят в кругу, в центре - обруч. Только на этот раз в ''волшебном круге'' происходит превращение в каратиста.

Как и прежде дети кричат: ''Сильнее….''-помогая этим игроку выплёскивать агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

«Боксёр»

Это вариант игры ''Каратист'', и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются движения быстрые, сильные.

«Капризный ребёнок»

Игра направлена на преодоление упрямства и негативизма.

Дети, стоящие в кругу, по очереди показывают капризного ребёнка (можно в обруче). Все помогают словами ''сильнее, сильнее….'', затем дети разбиваются на пары ''родитель'' и ''ребенок'': Ребёнок капризничает, родитель его уговаривает и успокаивает. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребёнка и в роли уговаривающего родителя.

!!! Практика показывает, что если организовать для детей регулярный курс игровых занятий, то каждый ребёнок постепенно улучшает качество выполнения упражнений. При этом его эмоциональное состояние в реальной жизни становится более стабильным и позитивным.

«Я очень хороший»

Цель: создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности в себе.

Инструкция ведущего: «Ребята, садитесь на стульчики и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесём слово «Я» шёпотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников

«Пиктограммы».

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции.

На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребёнок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети. Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.

«Зеркало».

Педагог передаёт по кругу зеркало и предлагает каждому ребёнку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Если ребёнок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребёнок тоже требует особого внимания со стороны взрослых. Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

« Я радуюсь когда . . .»

Цель: расширение представлений детей об эмоции «радость»; формирование положительных эмоций; расширение представление детей о поступках, которые приносят радость.

Оборудование: игрушка гнома, несколько мягких игрушек, кассета с весёлой музыкой, изображение весёлой девочки, рисунок «пустого» лица для каждого ребёнка, пиктограмма с изображением эмоции «радость», зеркало, маленький мячик, рисунки гномов с изображением глаз, карандаши и листы бумаги (для каждого ребёнка).

Педагог называет одного из участников группы, бросает ему мячик и говорит: « (Имя ребёнка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Петя ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда …» Затем Петя бросает мячик следующему участнику и, назвав его по имени, в свою очередь просит: «(Имя ребёнка), скажи, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не ответят на вопрос.

Гном: «Вот видите, ребята, как много разных ситуаций в жизни, когда у человека хорош и он улыбается». (Перечисляются все ответы детей), (4 минуты).

Игры и упражнения для развития коммуникативных навыков детей

Игры, направленные на развитие умений слышать, воспринимать информацию

«Эхо»

Первый вариант.

Воспитатель читает детям любое стихотворение, а они повторяют последнее слово каждой строчки.

Второй вариант.

Воспитатель разделяет детей на две команды. Одна из команд – «выдумщики», другая – «эхо».

Команда «выдумщиков» советуется и решает, кто и какое слово назовёт по определённой теме. Затем игроки этой команды поочерёдно произносят задуманные слова и спрашивают команду «эхо»: «Какое слово сказал Витя (Коля и т.д.)?

Команда «эхо» должна дружно отвечать на вопросы команды –соперницы. Затем команды меняются местами, игра возобновляется.

«Взаимное цитирование»

Играющие садятся на стульчики или на пол, образуя круг.

Воспитатель говорит:

- Давайте поиграем в такую игру. Я два раза стучу ладонями по коленям и дважды произношу своё имя «Лена – Лена», а затем хлопаю в ладоши над головой, называя кого-нибудь другого, например: «Ваня-Ваня». Ваня, услышав своё имя, сначала стучит по коленям два раза, называя себя «Ваня – Ваня» а потом хлопает в ладоши и называет кого–нибудь другого, например: «Катя-Катя». Теперь Катя перенимает ход и так далее.

Постарайтесь не смотреть на того участника, которого вы называете. Произносите его имя, например, глядя куда-то вверх.

«Кто ты?»

Каждый участник придумывает себе какое-нибудь смешное прозвище (например, метла, пузырёк, расчёска, ручка, игрушка и др.) Затем с помощью считалки, выбирается водящий. Он начинает задавать вопросы игрокам. Отвечая на них, игрок должен употреблять только придуманное им слово, при этом сохраняя серьёзное выражение лица.

Например, водящий подходит к тому, кто назвал себя «метлой» и строго предупреждает :

- Кто ошибается,
Тот попадается!

Кто засмеётся, тому плохо придётся! Далее следует диалог, например:

- Кто ты ? - Метла.
- А что ты ел сегодня утром? - Метлу.
- А на чем ты приехал в детский сад?
- На метле. И так далее.

Когда вопросы закончатся или же игрок ошибается (рассмеётся), водящий меняется.

«Что в сундучке?»

Оснащение: сундучок, различные предметы.

Педагог ставит на стол сундучок, внутри которого находится какой – либо предмет.

С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в сундучок. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в сундучке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет».

Ребёнок, который первым назовёт то, что находится в сундучке, становится водящим. Педагог кладёт в сундучок другой предмет, игра возобновляется.

«Почта»

Ведущий игры – педагог. Между ним и участниками игры происходит следующий диалог:

Ведущий: Динь – динь – динь.

Дети: Кто там?

Ведущий: Почта.

Дети: Откуда?

Ведущий: Из Рязани.

Дети: А что там делают?

Ведущий: Танцуют (поют, смеются, плавают, летают и т.д.)

Игры и упражнения на развитие умения перерабатывать информацию

«Через стекло»

Участники разбиваются на пары. Педагог говорит:

- Представьте себе, что один из вас находится в поезде, а другой стоит на перроне, то есть вы отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Но вы можете видеть друг друга.

Участникам предлагается с помощью жестов передать друг другу содержание какого – либо сообщения.

Пример сообщений:

- Я тебе позвоню, когда приеду; - Напиши мне письмо. И др.

Затем все обсуждают, насколько точно участники смогли передать содержание сообщений и легко ли им было понять друг друга.

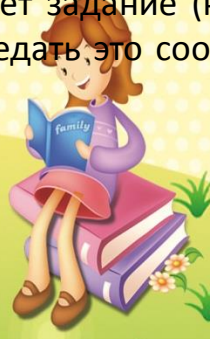
«Магазин игрушек»

Педагог разделяет детей на две команды. Первая команда – «покупатели», вторая – «игрушки». Каждый участник второй команды загадывает, какой игрушкой он будет, а затем принимает «застывшую» позу, изображая расставленный в магазине товар. «Покупатель» подходит к какой – либо «игрушке» и спрашивает: «Кто ты?» После этого вопроса участник второй команды начинает имитировать действия, характерные для загаданной им игрушки. «Покупателю» нужно отгадать и назвать игрушку, которую ему показывают.

«Пойми меня»

Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Воспитатель шёпотом сообщает задание (например: подойти к двери) сидящему рядом ребёнку. Тот, при помощи жестов должен передать это сообщение следующему участнику так, чтобы он смог понять и выполнить задание.



Ребёнок, выполнивший задание, даёт инструкцию следующему участнику, игра возобновляется.

Примеры заданий:

- открыть дверь;
- подойти и посмотреть в окно;
- поставить два стульчика рядом. И др.

«Путешествия Буратино»

Оснащение: кукла «Буратино», фишки.

Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Воспитатель показывает детям игрушку и говорит:

- Ребята, к нам в гости заглянул Буратино. Он побывал во многих детских садах. Слушайте Буратино и постарайтесь отгадать, в каких комнатах детского сада он побывал и когда (зимой, летом, утром, или вечером) это было.

Примеры:

Зашел Буратино в комнату, где дети :

- засучивают рукава, намыливают руки, вытираются;
- расстегивают пуговицы, снимают и складывают одежду, потягиваются, успокаиваются, отдыхают, спят;
- пляшут, поют, слушают, притопывают, кружатся, кланяются;
- маршируют, приседают, пролезают, спрыгивают.

Был Буратино в детском саду, когда дети:

- приходят, здороваются, переобуваются, заходят в группу;
- одеваются, прощаются, уходят;
- купаются, загорают, ходят босиком;
- лепят снеговиков, катаются на санках, на лыжах.

Ребёнок, который первым отгадал и дал верный ответ, получает фишку. Выигрывает тот, кто к концу игры собрал больше фишек.

«Угадай и нарисуй»

Оснащение: простые карандаши и листы бумаги. (По количеству участников)
Описание упражнения: Дети сидят за столом. Воспитатель загадывает загадки. Дети должны отгадать их. Затем , не называя отгадок, нарисовать их.
Примеры загадок:

Под сосною у дорожки
Что стоит среди травы?
Ножка есть, но нет сапожек,
Шляпка есть –нет головы. (ГРИБ)

Сердитый недотрога
Живет в глуши лесной.
Иголок очень много,
А нитки – ни одной. (ЁЖИК)

По окончании рисования начинается обсуждение.
Дети объясняют, как им удалось или почему не получилось разгадать ту или иную загадку.

Игры и упражнения на развитие умения говорить

«Художник слова»

Участники садятся на стульчики или на пол, образуя круг.

Выбирается водящий, который рисует словесный портрет кого –либо из группы, не называя имени этого ребёнка. Остальные участники должны догадаться, о ком идёт речь.

Затем водящий меняется, упражнение возобновляется.

· учитывая уровень развития вербального воображения детей, можно предложить им упражнение на ассоциативное восприятие, используя

вопросы, например : на какое животное похож ? на какое растение? и т.д.

«Магазин»

Оснащение: различные предметы, игрушки, продукты.

С помощью считалки выбирается водящий «продавец», остальные дети – «покупатели».

На «прилавке магазина» раскладываются различные «товары». Один из «покупателей» не называя предмет, описывает его и рассказывает, для чего он ему нужен, что из него можно приготовить и т.д.

«Продавец» должен догадаться, какой именно «товар» нужен «покупателю» Затем водящий меняется, игра повторяется.

«Опиши друга»

С помощью считалки выбирается пара детей. Они встают спиной друг другу и по очереди описывают причёску, одежду и лицо своего партнёра.

После этого описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько был точен каждый игрок.

Затем выбирается другая пара, игра возобновляется.

«Библиотека»

Оснащение: книги, хорошо известные детям.

С помощью считалки выбирается водящий. – «Библиотекарь», остальные дети – «читатели».

Один из «читателей» описывает содержание нужной книги, не называя её. По его описанию «библиотекарь» должен догадаться, о какой книге идёт речь, и «выдать её читателю»

«Снежная королева»

Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Педагог просит детей вспомнить сказку «Снежная королева».

Дети вспоминают, что в этой сказке было зеркало, отражаясь в котором, все доброе и прекрасное превращалось в плохое и безобразное. Сколько же натворили осколки этого зеркала, попав в глаза людям!

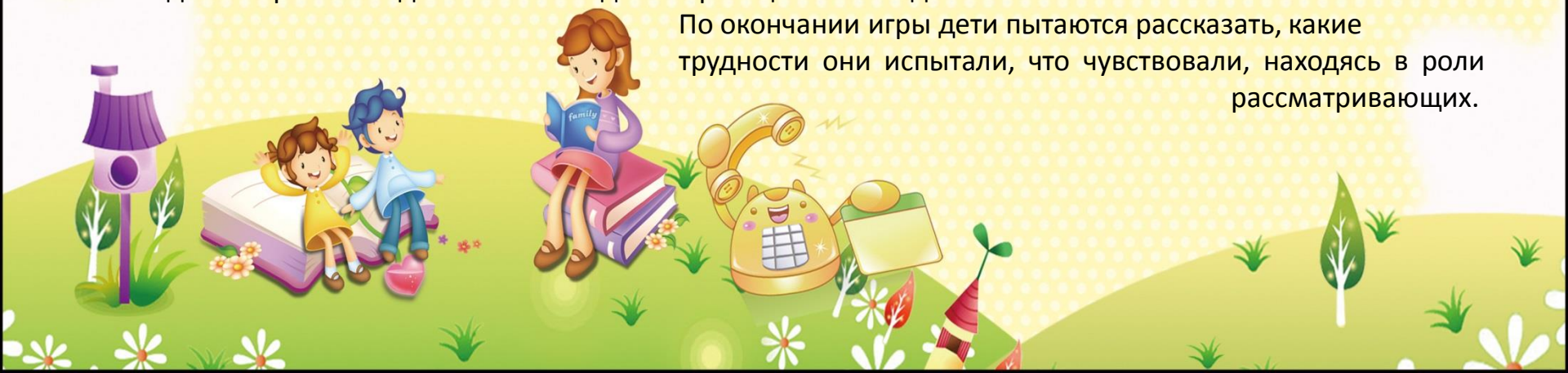
Педагог говорит:

- У этой сказки есть продолжение: когда Каи и Герда выросли, они сделали волшебные очки, через которые, в отличие от зеркала, можно было разглядеть то хорошее, что есть в каждом человеке.

Детям предлагается представить, что волшебные очки надеты, посмотреть больше хорошего, а затем рассказать об этом.

Педагог первым «надевает очки» и даёт образец описания детей.

По окончании игры дети пытаются рассказать, какие трудности они испытали, что чувствовали, находясь в роли рассматривающих.



Игры, направленные на развитие навыков сотрудничества

«На мостике»

Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 2 команды.

Описание игры: взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик — полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернётся. Также важно не переступать черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребёнка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Комментарий: приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика — аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

«Охота на тигров»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Необходимые приспособления: маленькая игрушка (тигр).

Описание игры: дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до 10. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребёнок у которого оказалась игрушка, закрывает тигра ладошками и вытягивает вперёд руки. Остальные дети делают точно так же.Водящий должен найти тигра. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.

Комментарий: трудности могут возникнуть во время игры у аутичных детей, потому им можно разрешить сначала присмотреться к тому, как играют другие дети.

Можно потренировать детей в умении сдерживать эмоции, не проявлять их внешне. Это достаточно трудно для детей-дошкольников. Но в игровой форме этому можно научить (игры, подобные «Море волнуется ...», « Царевна-Несмеяна »).

«Давай поговорим» (автор — Е. Лютова)

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Описание игры: играют взрослый и ребёнок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать ... (волшебником, волком, маленьким).

Как ты думаешь, почему?». Ребёнок высказывает предположение и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребёнок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Комментарий: эта игра полезна для замкнутых и застенчивых, так как в игровой форме учит ребёнка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый.

Важный момент! В игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребёнком, а в случае трудностей — ниже него.

«Клубочек»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Необходимые приспособления: клубок ниток.

Описание игры: дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребёнку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребёнок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задаёт вопрос, передавая клубок следующему игроку. Если ребёнок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Комментарий: эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также её можно использовать в группах малознакомых участников.

Ведущим может быть выбран и ребёнок.

Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.